

給食信息切

ベビーかろーれ(給食室) 令和6年11月号

朝夕の冷え込みも増し、季節の移り変わりを感じることが多くなってきました。 どんどん寒くなりあっという間に冬がやってきます。たくさん体を動かし、たくさん 食べて寒さに負けない体をつくっていきましょう。

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 寒さに負けない食事を摂ろう

000

①エネルギー源(糖質)を摂ろう ご飯やパン、麺類には炭水化物が多く含ま れておりエネルギー源となり体を温めてく れます。

③ビタミン・ミネラルを摂ろう 野菜や果物に多く含まれているビタミン・ミネラルは 体の中のバランスと整える働きがあります。 特にビタミンCには寒さに対抗する力を、ビタミンA には鼻や喉の粘膜を強くしウイルスの侵入を防ぎます。

②タンパク質を摂ろう

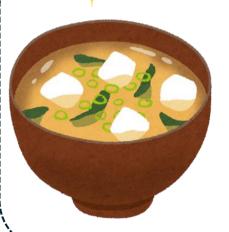
お肉やお魚、大豆製品などにはタンパク質 を多く含み血や筋肉、骨のもとになり寒さ に負けない丈夫な体をつくります。



おみそ汁を具だく さんにすれば、 副菜はなくても 大丈夫!

実はスーパーフード!?みそ汁の凄いところ 📩





- 生活習慣病のリスクを下げる
- 老化を防止する
- 血圧を下げる など健康効果がたくさんあります。

そしてなんといってもみそ汁はごはんとの相性ばっちり! 野菜やきのこ、豆腐、魚、肉、海藻などさまざまな食材とも相 性が良いのでいろいろな栄養素を簡単に摂ることができます。 だんだん寒くなってくるこの時期に温かいおみそ汁を食べて 心も体も温まりましょう。

七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成 長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝う ことも)女の子は3歳7歳でお祝いをします。 昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は 現在以上に貴重で喜ばしいことでした。



また、七五三に食べる千歳飴 には「千年長生きできますよ うに」という願いが込められ ています。飴の色も縁起が良 い紅白です。

千歳飴のアレンジレシピ ~千歳飴プリン~

【材料】

牛乳……400ml 千歳飴……30g 粉ゼラチン…5g 【作り方】

①牛乳と干歳飴を鍋に入れ沸騰しないように温め て千歳飴を溶かします。

②火を止めゼラチンを入れてよく 混ぜ溶かします。

③器に入れて冷蔵庫で冷やし 固めたら完成